



## V2: Hefebrötchen mit Bio-Rinderhack

dazu Salat mit Wasabi-Dressing



ca. 25min



2 Personen

Warm, weich, fluffig und himmlisch süßlich duftend. Das ist Bao, ein Hefebrötchen, dessen chinesische Wurzeln bis in das 3. Jahrhundert zurückreichen. Das kleine Brötchen wird zuerst gedämpft, dann füllen wir die halbmondförmige Öffnung mit Bio-Rinderhack, das in pikant-süßer Hoisinsauce und Tomaten schmoren durfte. Ein frischer Salat mit Gurken, Koriander und cremigem Wasabi-Dressing vollendet den Genuss.

## Was du von uns bekommst

- 1 Tomate
- 250g Bio-Rinderhackfleisch
- 50ml Hoisinsauce <sup>1,6,11</sup>
- 10g Koriander
- 2 Päckchen Wasabipaste <sup>7</sup>
- 4 asiatische Hefebrötchen <sup>1</sup>
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 50g gemischter Salat
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen <sup>5</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Backpapier
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Wer es weniger scharf mag, verwendet weniger Wasabipaste im Dressing.

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 855kcal, Fett 44.6g, Kohlenhydrate 76.5g, Eiweiß 35.2g



**1. Dampfgarer vorbereiten**

Einen großen Topf mit Wasser bis unter den Dampfkorb füllen und das Wasser zum Kochen bringen. **Tipp:** Statt dem Dampfkorb kann auch ein passendes Sieb verwendet werden. Die **Tomate** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



**2. Hackfleisch braten**

Das **Hackfleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 4-6Min. goldbraun anbraten. Die **Tomaten**, die **Hoisinsauce** und 30ml Wasser hinzugeben und bei niedriger Hitze ca. 10Min. einköcheln lassen. Bei Bedarf etwas mehr Wasser hinzufügen.



**3. Dressing zubereiten**

Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen, fein schneiden und mit der **Wasabipaste**, 1EL Essig und 1EL Mayonnaise zu einem **Dressing** verrühren. **Tipp:** Die Stängel einfrieren und das nächste Chili damit verfeinern. Die **Hefebrötchen** in den mit Backpapier ausgelegten Dampfbehälter geben und ca. 7Min. abgedeckt dämpfen.



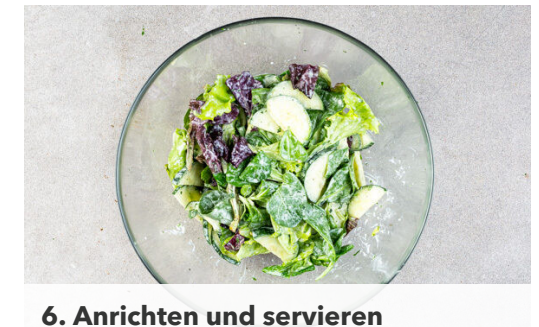
**4. Zutaten vorbereiten**

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann mit 1EL Essig, 1TL Zucker und ½TL Salz vermengen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.



**5. Hackfleisch würzen**

Das **Hackfleisch** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Gurken** mit dem **Dressing** vermengen.



**6. Anrichten und servieren**

Den **gemischten Salat** unter die **Gurken** heben. Die **Hefebrötchen** und den **Salat** auf Teller verteilen. Die **Hefebrötchen** vorsichtig öffnen, nach Belieben mit dem **Hackfleisch**, den **Zwiebeln** und den **Erdnüssen** füllen und servieren.